

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Spejlingsøvelse

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen kræver koncentration og stimulerer samarbejdsrelationer mellem deltagerne.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne stiller sig to og to, hvor kun den ene kan se underviseren.
2. Underviser laver en øvelse, og deltageren (der kan se underviser) efterligner.
3. Deltageren, som ikke kan se underviser, forsøger at spejle makkeren.
4. Øvelser kan være sving, forskellige andre armbevægelser, forskellig gang for eksempel på siden af fødderne, nede i knæene og så videre. Step på stedet eller i en firkant på gulvet.
Kun fantasien sætter grænser!
5. Deltagerne bytter plads efter 2-4 min.

MATERIALER



• Ingen

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelser med bold, ærtepose eller andet kan indgå i spejlingsøvelsen.
- Øvelsen kan laves udenfor.
- Øvelsen kan anvendes i relation til dialog om omgivelser og netværk: Afhængighed og støtte fra andre.